

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT)**

**UNTUK MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* SISWA**

**MTs NEGERI 10 SLEMAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat**

**Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Oleh:**

**Dini Eka Nurma Kumala**

---

**NIM.14220008**

**Pembimbing:**

**Slamet., S.Ag., M.Si**

---

**NIP. 196912141998031002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2019**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: B-484/Un.02/DD/PP.05.3/02/2019

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self-Efficacy Siswa MTs Negeri 10 Sleman**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
NIM/Jurusan : 14220008/BKI  
Telah dimunaqasyahkan pada : Jumat, 15 Februari 2019  
Nilai Munaqasyah : 95 (A)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**TIM MUNAQASYAH**

Ketua Sidang/Penguji I,

Slamet, S.Ag, M.Si.  
NIP 19691214 199803 1 002

Penguji II,

Drs. H. Abdullah, M.Si.  
NIP 19640204 199203 1 004

Penguji III,

Dr. H. Rifa', MA.  
NIP 19610704 199203 1 001

Yogyakarta, 21 Februari 2019



Dekan,  
Dr. H. Nurjannah, M.Si.  
NIP 19680314 198703 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
NIM : 14220008  
Judul Skripsi :Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)  
Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa MTs N 10  
Sleman


Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.


*Wassalamualaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 14 Februari 2019

Ketua Program Studi

  
A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si.  
NIP: 19750427 200801 1 008

Pembimbing Skripsi

  
Slamet., S.Ag., M.Si  
NIP: 196912141998031002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
NIM : 14220008  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa MTs N 10 Sleman** adalah hasil karya saya pribadi yang tidak mengandung plagiatisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Februari 2019

Yang menyatakan,

  
Dini Eka Nurma Kumala  
NIM: 14220008

## MOTTO

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

**Ibrahim berkata: “Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat**

**Rabbnya, kecuali orang-orang yang sesat.” (Q.S Al Hijr: 56)<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Surakarta: Media Insani Publishing. 2017), hlm. 395

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
NIM : 14220008  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh penuh kesadaran dan Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 14 Februari 2019

Yang menyatakan,



Dini Eka Nurma Kumala  
NIM.14220008

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kepada Allah SWT,

Skripsi ini dipersembahkan untuk Ayahku tercinta Imam Sya'roni dan Bunda  
terkasih Siti Khodijah. Beliau motivator terbesar dalam hidup penulis.

Terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada tara.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin, puji syukur penulis panjatkan atas nikmat yang telah dilimpahkan oleh-Nya kepada seluruh makhluk-Nya dengan Maha Adil dan Bijaksana. Tidak lupa sholawat serta salam penulis lantunkan kepada junjungan seluruh makhluk yakni Nabi akhiruzzaman, suri tauladan bagi seluruh umat, Nabi Agung Muhammad SAW, semoga safaatnya menyertai seluruh umatnya.

Dengan penuh syukur Alhamdulillah, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa di MTs Negeri 10 Sleman”. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi., MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga
2. Dr. Nurjannah., M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi beserta seluruh dosen dan para stafnya
3. A. Said Hasan Basri., S.Psi., M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Penasihat Akademik
4. Slamet., S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktunya dan penuh dengan kesabaran serta motivasi dalam membimbing.



5. Seluruh Dosen di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan, dan pelayanan administrasi.
6. Drs. Busyroni Majid., M.Si., selaku Kepala Madrasah di MTs Negeri 10 Sleman
7. Drs Sismadi., M.Pd., selaku pembimbing yang sudah banyak sekali membantu penulis selama penelitian di MTs Negeri 10 Sleman.
8. Adik yang sangat penulis sayangi Muhammad Habib Masrur dan Muhammad Juna Dafandra
9. Mbak Siti Mu'awanah, kakak keponakan serasa kakak kandung yang telah bersedia menjadi tempat curhat dan selalu memberikan dukungannya.
10. Mas Zainal Abidin, kakak keponakan yang telah sangat baik menjadi orang tua selama di Yogyakarta.
11. Teman-teman Prodi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2014.
12. Teman-teman organisasi HMI (Himpunan Mahasiswa Islam)
13. Teman-teman PPL: The Ilmi, Afifah, dan Azizah. Semoga ilmu yang didapat selama dapat bermanfaat.
14. Teman-teman KKN: Abang Nento, Mbak Isang, Bebeb Giska, Abang Narso, Ahmed, Mpok Fatimah, Ela, dan Abid yang saling memberikan motivasi dan menjadi keluarga baru.
15. Annisa Dewi Fatimah yang selalu meluangkan waktunya untuk diajak keluar sekedar melepas penat.
16. Siffatul Aliyah yang selalu siap direpotkan kapanpun penulis membutuhkan.

17. Marvica yang siap menghibur lewat chattingan lawak yang sangat receh.
18. Septi Fatimatuz Zahro' yang siap antar kemanapun
19. Hening Yulian Pratiwi yang siap menyokong semangat penulis dengan mengantar makanan kesukaan
20. Teman-teman seataap kontrakan putri ulala: Lina, Nely, Syifa Ursula dan Tita.
21. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Terimakasih atas semua dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis, semoga semuanya dihitung sebagai amaliyah masing-masing.

Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pembaca yang budiman, jazakumullah khoiran katsiron, semoga skripsi ini bermanfaat. Amiin.

Yogyakarta, 31 Desember 2018

Penulis,

**Dini Eka Nurma Kumala**  
**14220008**

## ABSTRAK

DINI EKA NURMA KUMALA (14220008), Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa di MTs Negeri 10 Sleman. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Latar belakang dari penelitian ini adalah siswa yang digadang-gadang sebagai penerus bangsa. Namun masih ditemui beberapa diantaranya kurang mampu bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai siswa. Untuk itu perlu diberikan stimulus supaya para siswa mampu untuk lebih bertanggung jawab dengan tugasnya sebagai siswa serta mampu berfikir positif dengan kemampuan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan juga mendiskripsikan langkah pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa MTs N 10 Sleman.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif, subjek penelitian ini yakni guru BK dan siswa kelas VIII tahun ajaran 2018/2019, obyek penelitiannya adalah langkah-langkah pelaksanaan konseling REBT untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa MTs N 10 Sleman. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Dan analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, verifikasi, dan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* di MTs Negeri 10 Sleman ada 6 langkah, yaitu langkah pertama bekerjasama dengan konseli, langkah kedua melakukan asesmen (masalah, orang dan situasi), langkah ketiga mempersiapkan konseli untuk terapi, langkah keempat mengimplementasikan program penanganan, langkah kelima mengevaluasi pengajuan, dan langkah kelima mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

**Kata kunci:** Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT),

*Self-Efficacy*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	4
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Kajian Pustaka .....	8
G. Landasan Teori .....	12

H. Metode Penelitian .....	40
----------------------------	----

## **BAB II GAMBARAN UMUM BIMBINGAN DAN KONSELING MTs**

<b>NEGERI 10 SLEMAN.....</b>	<b>49</b>
------------------------------	-----------

A. Profil MTs Negeri 10 Sleman .....	49
--------------------------------------	----

1. Letak Geografis MTs Negeri 10 Sleman .....	49
---	----

2. Sejarah Singkat MTs Negeri 10 Sleman .....	50
---	----

3. Visi dan Misi MTs Negeri 10 Sleman .....	52
---	----

B. Struktur Organisasi MTs Negeri 10 Sleman .....	54
---	----

C. Kondisi Guru, Karyawan dan Siswa MTs Negeri 10 Sleman	55
--	----

D. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling di MTs Negeri 10 Sleman .....	56
---	----

1. Visi dan Misi Bimbingan dan Konseling MTs Negeri 10 Sleman .....	57
--	----

2. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling .....	57
--	----

3. Program Bimbingan dan Konseling MTs Negeri 10 Sleman .....	64
--	----

4. Sarana dan Prasarana Penunjang Bimbingan dan Konseling .....	67
--	----

5. Profil Guru Bimbingan dan Konseling MTs Negeri 10 Sleman .....	69
--	----

<b>BAB III LANGKAH-LANGKAH PELAKSANAAN KONSELING</b>	
<b><i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> UNTUK</b>	
<b>MENINGKATKAN <i>SELF-EFFICACY</i> SISWA DI MTs</b>	
<b>NEGERI 10 SLEMAN .....</b>	<b>72</b>
A. Bekerjasama Dengan Konseli ( <i>Engage With Client</i> ) .....	72
B. Melakukan Asesmen Terhadap Masalah, Orang Dan	
Situasi ( <i>Assess The Problem, Person And Situation</i> ) .....	75
C. Mempersiapkan Konseli Untuk Terapi ( <i>Prepare The</i>	
<i>Client For Therapy</i> ).....	76
D. Mengimplementasikan Program Treatment	
( <i>Implement The Treatment Program</i> ).....	78
E. Mengevaluasi Kemajuan ( <i>Evaluate Progress</i> ).....	83
F. Mempersiapkan Konseli Untuk Mengakhiri Konseling	
( <i>Prepare The Client For Termination</i> ) .....	86
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran .....	89
C. Kata Penutup .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>93</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>95</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penelitian skripsi ini berjudul “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa di MTs Negeri 10 Sleman”, untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami serta menafsirkan judul tersebut maka penulis merasa perlu untuk memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang terkandung pada judul tersebut:

#### 1. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Konseling secara etimologis merupakan alih bahasa dari bahasa Inggris: “*Counseling*”, yang merupakan bentuk infinitif atau bentuk masdar dari kata kerja “*to counsel*”, yang mempunyai arti: memberikan nasihat atau memberikan anjuran kepada orang lain secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain) atau kontak langsung.<sup>2</sup>

*Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), merupakan suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Abror Sodik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Cet. 1 ( Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015), hlm. 3.

<sup>3</sup> Rosya Linda Hasibuan dan Lita Hadiati Wulandari, Efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban Bullying, *Jurnal Psikologi*, vol 11:2 (Desember, 2015), hlm. 105.

Jadi yang dimaksud dengan konseling *rational emotive behavior therapy* ( REBT) dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa dengan menggunakan pendekatan REBT supaya nantinya siswa dapat mengubah cara berfikir siswa yang irrasional (tidak masuk akal) menjadi rasional (masuk akal).

## **2. Meningkatkan *Self-Efficacy***

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata meningkatkan mempunyai arti menaikkan, mempertinggi, dan memperhebat.<sup>4</sup>

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa *self-efficacy* adalah penilaian diri terhadap kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja yang di tetapkan.

Yang dimaksud dengan meningkatkan *self-efficacy* dalam penelitian ini adalah sebuah usaha untuk mengembangkan kemampuan dalam memilih atau memperkirakan suatu tindakan yang akan diambil guna untuk mencapai kinerja yang ditetapkan.

## **3. Siswa MTs Negeri 10 Sleman**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) siswa adalah murid terutama pada tingkat dasar dan menengah, pelajar.<sup>5</sup> Adapun siswa

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 950.

<sup>5</sup> Ibid, hlm 849.



yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang sedang bersekolah di MTs Negeri 10 Sleman tahun ajaran 2018/2019.

MTs Negeri 10 Sleman adalah salah satu lembaga pendidikan formal setingkat dengan sekolah menengah pertama. Lembaga pendidikan ini beralamatkan Jl. Kaliurang KM 8.5, Sinduharjo, Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Secara administratif MTs Negeri 10 Sleman merupakan satuan kerja dibawah naungan Kementerian Agama Republik Indonesia Kantor Kabupaten Sleman.<sup>6</sup>

Jadi, berdasarkan pemaparan tersebut diatas yang dimaksud dengan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Di MTs Negeri 10 Sleman adalah sebuah usaha yang dilaksanakan oleh guru BK untuk mengentaskan siswa kelas VIII tahun ajaran 2018/2019 di MTs Negeri 10 Sleman dari masalah yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugasnya sebagai siswa serta mengajarkan siswa untuk lebih bertanggung jawab dengan pilihan ataupun tindakan yang akan dilakukan, dengan menggunakan proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan siswa yang irasional menjadi rasional.

---

<sup>6</sup> [https://id.m.wikipedia.org/wiki/MTs\\_Negeri\\_10\\_Sleman](https://id.m.wikipedia.org/wiki/MTs_Negeri_10_Sleman), diakses tanggal 20 Maret 2018.

## B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan pokok bagi seluruh umat manusia, baik itu melalui pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Pendidikan begitu sangat penting karena menyangkut keberlangsungan kehidupan untuk generasi penerus bangsa. Pemuda yang cerdas dan peduliilah yang akan terus melanjutkan estafet para pendiri bangsa. Dalam pendidikan formal ada beberapa jenjang yang harus di tempuh dari mulai Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai pada akhirnya memasuki Perguruan Tinggi.

Mahatma Gandhi, seorang pemimpin nasional India yang terkenal pernah mengutarakan bahwasanya tujuh dosa sosial yang mengancam kehidupan suatu bangsa adalah: kemakmuran tanpa kerja, kesenangan tanpa kesadaran, pendidikan tanpa karakter, pedagang tanpa moralitas, pengetahuan tanpa kemanusiaan, ibadah tanpa pengorbanan, dan politik tanpa prinsip.<sup>7</sup> Menilik kembali, ungkapan di atas bukan merupakan omongan yang berlebihan, bisa kita lihat bagaimana sistem pendidikan kita yang tidak lagi sanggup melahirkan manusia-manusia cerdas yang cinta kepada rakyat dan bangsanya. Sedangkan fungsi pendidikan itu sendiri merupakan salah satu wahana pembentukan karakter bangsa, di mana dalam pendidikan terdapat beberapa lembaga yang menjadi wadah untuk calon generasi penerus bangsa salah satunya yaitu sekolah. Sekolah merupakan lokasi penting di mana

---

<sup>7</sup> Mahatma Gandhi, *Semua Manusia Bersaudara: all men are brothers*, cet. 2 (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2009), hlm 9.

mereka calon penerus bangsa dididik dengan harapan nantinya dapat berjuang membawa Negara kita mampu bersaing di kancah global yang semakin hari semakin deras tantangannya. Hal ini merupakan tugas kita bersama untuk menjadikan negara kita mampu bersaing dengan negara-negara lainnya terutama dalam dunia pendidikan.

Siswa merupakan manusia berpotensi yang layak untuk dibimbing dan diarahkan untuk mencapai cita-cita maupun harapan masing-masing individu untuk ke depannya. Untuk mewujudkan semua hal yang berkaitan dengan siswa untuk ke depannya perlu sangat kerjasama dari beberapa pihak diantaranya orang tua, guru wali, guru mata pelajaran, guru BK serta siswa itu sendiri. Tanpa adanya kerjasama dari pihak-pihak tersebut sangatlah mustahil dapat mencapai apa yang diinginkan.<sup>8</sup>

Masalah yang sering muncul dalam dunia pendidikan sangatlah kompleks, salah satunya yaitu berkaitan dengan efikasi diri yang rendah. *self-efficacy* atau yang lebih familiar dengan sebutan efikasi diri adalah sebuah kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki atau rasa optimis dalam diri untuk mencapai kesuksesan, menyelesaikan pekerjaan/ tugas, atau menghasilkan keuntungan. *self-efficacy* sangat berpengaruh untuk seseorang dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.<sup>9</sup>

Mempunyai *self-efficacy* yang tinggi merupakan keinginan setiap orang.

Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung lebih berprestasi

---

<sup>8</sup> Wawancara dengan Bapak Sismadi, Guru Bimbingan Konseling, 04 Mei 2018

<sup>9</sup> Miftahun Ni'mah Suseno, *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa*, Cet.1 (Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012), hlm 117.

karena setiap tugas yang sulit untuk diselesaikan akan selalu dianggap sebagai tantangan. Bagaimanapun caranya mereka akan berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut. Jika mereka gagal dalam menyelesaikan tugasnya mereka akan segera bangkit tanpa berlarut-larut. Orang tersebut selalu berfikir yang penting sudah mencoba dari pada tidak sama sekali. Sebaliknya orang yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah akan cenderung mudah putus asa, sebab mereka yang mempunyai *self-efficacy* rendah cenderung lebih suka untuk menghindari tugas-tugas yang menyulitkan, baginya tugas yang sulit itu merupakan ancaman untuk dirinya.

Di kalangan siswa menghindari tugas-tugas yang sulit bukan suatu hal yang langka lagi, bisa dikatakan hampir setiap lembaga pendidikan sudah dapat dipastikan selalu ada siswa yang mempunyai *self-efficacy* rendah. Siswa yang mempunyai *self-efficacy* yang rendah akan berdampak buruk terhadap kehidupan siswa ke depannya. Untuk itu perlu adanya beberapa pihak untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah tersebut, salah satunya guru BK di sekolah.

Kenyataan menunjukkan bahwasanya di MTs Negeri 10 Sleman masih ditemui adanya beberapa siswa yang terindikasi memiliki *self-efficacy* yang cenderung rendah. Informasi ini didapat berdasarkan wawancara dengan guru BK. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pemaparan dari guru BK bahwa masih adanya siswa yang menghindari mata pelajaran-mata pelajaran yang dianggap susah, sering kali tidak mengerjakan tugas yang diberikan, mudah

menyerah dan tidak mampu bersaing, serta merasa jika dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah-masalahnya.<sup>10</sup>

Dengan adanya permasalahan mengenai efikasi diri yang dialami oleh siswa, maka penulis tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Teraphy* (REBT) Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Di MTs Negeri 10 Sleman”.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah: Bagaimana langkah-langkah pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa di MTs Negeri 10 Sleman?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan juga mendiskripsikan langkah-langkah pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa di MTs Negeri 10 Sleman.

### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

---

<sup>10</sup> Wawancara dengan bapak Sismadi, Guru BK Mts Negeri 10 Sleman, 4 Mei 2018.

1. Secara teoritik, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan keilmuan Bimbingan Konseling Islam, mengenai pelaksanaan konseling REBT untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.
2. Secara praktis, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peningkatan layanan konseling di sekolah khususnya di lingkungan MTs Negeri 10 Sleman serta dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan informasi untuk guru BK mengenai masalah peningkatan *self-efficacy* siswa.

#### **F. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka merupakan kajian terhadap penelitian-penelitian sebelumnya dengan tujuan untuk mengetahui serta menunjukkan perbedaan dan persamaan penelitian-penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan ditulis oleh penulis. Penulis telah melakukan telaah terhadap beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan “Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa di MTs Negeri 10 Sleman”, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi Darkonah yang berjudul “Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 5 Satu Atap Tanjung Brebes”. Hasil yang diperoleh dari penelitian yaitu teknis dan pelaksanaan serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok. Teknik diskusi kelompok terbagi menjadi empat tahap yaitu pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan pengakhiran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat

deskriptif kualitatif, untuk pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian.<sup>11</sup> penelitian ini dengan penulis yaitu terletak pada obyek dan subyek penelitian. Pada penelitian ini dalam menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan efikasi diri melalui bimbingan kelompok, sedangkan penulis menggunakan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

2. Skripsi Nurina Chofiyannida yang berjudul “Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa MAN Yogyakarta III”. Hasil dari penelitian ini adalah tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok yang terdiri dari 6 tahap yaitu pembentukan, peralihan, kegiatan, penutupan, evaluasi, dan tindak lanjut. Faktor penghambat dari pelaksanaan konseling kelompok ini ialah kurangnya atau sulitnya menentukan waktu pelaksanaan konseling kelompok serta kurang mendukungnya sarana dan prasarana yang ada. Adapun faktor pendukungnya yaitu tersedianya sumber daya manusia dan adanya guru BK yang mumpuni dalam pelaksanaan konseling kelompok. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif, metode pengumpulan datanya dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumen.<sup>12</sup> Perbedaan dengan penelitian yang

---

<sup>11</sup> Darkonah, *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 5 Stu Atap Tanjung Brebes*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2015).

<sup>12</sup> Nurina Chofiyannida, *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa MAN Yogyakarta III*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2016).

dilakukan penulis yaitu subyek dan obyek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok sebagai jalan untuk membantu siswa memecahkan masalah sedangkan dalam penelitian penulis menggunakan konseling individu.

3. Skripsi Nadia Fauziah berjudul “Konseling Individu dalam Memotivasi Belajar Siswa dari Keluarga *Broken Home* (Studi Kasus di SMP Ya BAKII Cilacap). Hasil penelitian ini membahas tentang langkah-langkah konseling yang digunakan oleh guru BK untuk memotivasi siswa agar lebih giat belajar. Adapun langkah-langkah yang ditempuh oleh guru BK ada tiga langkah yaitu langkah awal yang meliputi: pembinaan hubungan baik dengan konseli, memperjelas dan mendefinisikan masalah, membuat penafsiran dan penjajakan, negoisasi kontrak; langkah yang kedua adalah langkah kerja yang meliputi: menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, menjaga agar hubungan tetap terpelihara, proses konseling berjalan sesuai kontrak; langkah yang ketiga adalah langkah pengakhiran, meliputi: memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi, terjadinya transfer of learning pada diri konseli, dan pengakhiran dengan evaluasi serta perencanaan tindak lanjut. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan deskriptif kualitatif, pengumpulan datanya menggunakan metode observasi, wawancara dan, dokumentasi.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Nadia Fauzia, *Konseling Individu dalam Motivasi Belajar Siswa dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus di SMP Ya BAKII Cilacap*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2017).



Perbedaan penelitian ini dengan penulis terletak pada obyek dan subyek yang diteliti.

4. Skripsi Mila Erdina “Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Remaja di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Putri Muhammadiyah Prambanan di Kalasan. Hasil dari penelitian ini yaitu tahap-tahap pelaksanaan dan faktor-faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET). Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, pengumpulan dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.<sup>14</sup> Yang membedakan penelitian ini dengan penulis adalah obyek dan subyeknya serta pendekatan yang digunakan oleh penulis.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka di atas, penulis menyimpulkan terdapat perbedaan dalam penelitian ini yaitu: penulis belum menemukan penelitian yang fokus pada tahap-tahap konseling individu dengan menggunakan teknik pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) pada permasalahan *Self-Efficacy*. Oleh karena itu, penulis melaksanakan penelitian yang lebih fokus pada konseling REBT untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa di MTsN 10 Sleman.

---

<sup>14</sup> Mila Erdina, *Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Remaja di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Putri Muhammadiyah Prambanan di Kalasan*, Skripsi, (Tidak diterbitkan), (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2016).

## G. Landasan Teori

### 1. Tinjauan Tentang Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

#### a. Pengertian Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai konseling *rational emotive behavior therapy*, akan diuraikan terlebih dahulu pengertian konseling. Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa latin, yaitu “*consilium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxson, istilah konseling berasal dari “*sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.<sup>15</sup>

Menurut Burks dan Steffle, konseling merupakan hubungan profesional antara konselor terlatih dengan konseli. Hubungan ini biasanya bersifat individu keindividu, walaupun kadang melibatkan lebih dari satu orang. Konseling didesain untuk menolong konseli untuk memahami dan menjelaskan pandangan mereka terhadap kehidupan, dan untuk membantu mencapai tujuan penentuan diri (*self-determination*). Hal ini dilakukan melalui pemahaman tentang berbagai pilihan yang telah dikomunikasi dengan baik dan bermakna

---

<sup>15</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet.3 (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), hlm 99.

bagi konseli, dalam proses konseling serta melalui pemecahan masalah emosional dan karakter interpersonal.<sup>16</sup>

Dalam definisi yang lebih luas, Rogers mengartikan konseling sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan/ konflik yang dihadapi dengan lebih baik.<sup>17</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tengah tahun 1950an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku. Pada awalnya pendekatan ini disebut dengan *Rational Therapy* (RT). Kemudian Ellis mengubahnya menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961. Pada tahun 1993, dalam Newsletter yang dikeluarkan oleh *the institute for Rational Emotive Therapy*, Ellis mengumumkan bahwa ia mengganti nama *Rational Emotive Therapy* (RET) menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).<sup>18</sup>

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem

---

<sup>16</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet.5 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2014), hlm 7.

<sup>17</sup> Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Cet.1 (Jakarta: Kencana, 2011), hlm 2.

<sup>18</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm 201.

berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Tiga aspek ini saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.<sup>19</sup> Menurut Ellis bukanlah pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadi disebabkan pikiran-pikiran seseorang yang bersifat irrasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang dilaluinya.<sup>20</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, penulis mengemukakan yang dimaksud dengan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) di sini adalah proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengubah pemikiran konseli dari irrasional menjadi rasional, supaya konseli dapat menyadari bahwa dirinya mampu hidup dengan lebih rasional dan produktif.

#### **b. Konsep Dasar Dan Dinamika Kepribadian Manusia dalam *Rational Emotive Behaviuor Therapy* (REBT)**

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorisasikan pada beberapa postulat, antara lain:<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm.202.

<sup>20</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Cet.7 (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.75.

<sup>21</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm.207.

- 1) Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain.
- 2) Gangguan emosional disebabkan oleh factor biologi dan lingkungan.
- 3) Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara sengaja mempengaruhi orang lain disekitarnya.
- 4) Manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- 5) Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut.
- 6) Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.
- 7) Sebagian besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya.
- 8) Ketika individu bertingkah laku yang menyakiti diri sendiri (*self-defeating behavior*).

Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (B), *emotional consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan rumus A-B-C, sebagai berikut:

- 1) *Antecedent event* ( A) merupakan keberadaan suatu fakta suatu peristiwa, tingkah laku atau siap seseorang. Seperti perceraian,

kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *antecedent event* bagi seseorang.

- 2) *Belief* (B) merupakan keyakinan pandangan nilai, atau verbalisasi individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau *iB*).
- 3) *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A).

Setelah ABC menyusul *Disputing* (D) yaitu penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menentang keyakinan-keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku.

Sistem keyakinan individu dalam terapi *rational emotive behavior therapy* bergelut pada dua kemungkinan, yaitu rasional dan irrasional. Jika individu tersebut mampu berfikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosional. Begitu pula sebaliknya. Terapi *rational emotive behavior* tentang kepribadian menggunakan formula A-B-C, akan tetapi dilengkapi oleh Ellis sebagai teori konseling menjadi A-B-C-D-E (*antecedent event* – *belief* - *emotional consequence* – *disputing* – *effect*). *Effect* yang

dimaksud disini adalah keadaan psikologis yang diharapkan setelah terjadinya proses konseling.<sup>22</sup>

### c. Peran dan Fungsi Konselor

Dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor memiliki peran yang sangat penting, yaitu sebagai berikut:<sup>23</sup>

- 1) Konselor lebih aktif-direktif kepada konseli, yaitu dengan banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal.
- 2) Mengkonfrontasikan masalah konseli secara langsung.
- 3) Menggunakan pendekatan yang dapat memberikan semangat dan memperbaiki cara berfikir konseli, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri.
- 4) Dengan gigih dan berulang-ulang dalam menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada konseli.
- 5) Menyerukan konseli menggunakan kemampuan rasional (*rational power*) dari pada emosinya.

---

<sup>22</sup> Yessy Ary Estiani Sutopo, *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Skripsi (Lampung: Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, 2017), hlm. 17.

<sup>23</sup> Novi Kartika Sari, *Konseling Rational Behavior Therapy Berbasis Husnudzan Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*, Tesis (Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Program Studi Interdisiplinary Islamic Studies (IIS), UIN Sunan Kalijaga, 2017), hlm.32-33.

- 6) Menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis.
- 7) Menggunakan humor sebagai jalan mengkonfrontasi berfikir irasional.

Dalam melaksanakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), konselor diharapkan memiliki kemampuan berbahasa yang baik karena *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) banyak didominasi oleh teknik-teknik yang menggunakan pengolahan verbal. Selain itu, secara umum konselor harus memiliki keterampilan untuk membangun hubungan konseling. Adapun keterampilan konseling yang harus dimiliki konselor yang akan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), adalah sebagai berikut:<sup>24</sup>

- 1) Empati (*empathy*)
- 2) Menghargai (*respect*)
- 3) Ketulusan (*genuineness*)
- 4) Kekongkritan (*concretness*)
- 5) Konfrontasi (*confrontation*).

**d. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Konseling *rational emotive behavior therapy* bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia

---

<sup>24</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm 214-215.



dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.<sup>25</sup>

**e. Langkah-langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).**

Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli:<sup>26</sup>

1) Tahap 1

Proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini mereka diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk megubah hal tersebut.

2) Tahap 2

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *rational*

---

<sup>25</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, Cet.7 ( Bandung: Alfabeta, 2014), hlm.76.

<sup>26</sup> Grantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm 215-216.

*emotive behavior therapy* (REBT) untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

### 3) Tahap 3

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap-tahap terdapat dua tugas utama konselor yaitu:

- 1) Interpersonal, yaitu membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana kolaboratif.
- 2) Organizational, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), yaitu: <sup>27</sup>

- 1) Bekerjasama dengan konseli (*engage with client*)

---

<sup>27</sup> Grantina Komalasari, Eka Wahyuni, dan Karsih, Teori dan Teknik Konseling, Cet.2 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2011), hlm 217-219.

- a) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
  - b) Memperhatikan tentang “*secondary disturbances*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.
  - c) Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.
- 2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and situation*)
- a) Mulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
  - b) Perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini.
  - c) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan social, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti: kondisi fisik, lingkungan, dan penyalahgunaan obat.

3) Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

- a) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.
- b) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

4) Mengimplementasikan program penanganan (*implementasi the treatment program*)

- a) Menganalisis episode spesifik di mana inti masalah terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*
- b) Mengembangkan tugas-tugas tlgah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.
- c) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

5) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*)

Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*)

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya

kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.

**f. Prosedur dan Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)**

Teknik konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri, teknik *behavior* atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Setiap konselor dapat menggabungkan teknik-teknik sejauh penggabungan itu memungkinkan teknik-teknik tersebut. Menurut Komalasari, teknik-teknik dalam *rational emotive behavior therapy*, yaitu:<sup>28</sup>

1) Teknik Kognitif ( *Cognitive Disputation* )

a) *Dispute* kognitif ( *Cognitive Disputation* )

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion*, *didactic presentation*, *socratic dialogue*, *vicarious experiences*, dan berbagai ekspresi verbal lainnya. teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya ( *questioning*).

---

<sup>28</sup> Yessy Ary Estiani Sutopo, *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa*, Skripsi (Lampung: Prodi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Lampug, 2016), hlm 21-25.

b) Analisis Rasional ( *Rational Analysis* )

Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

c) *Dispute* Standar Ganda ( *Double Standard Dispute* )

Mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

d) Skala Katastropi ( *Catstrophe Scale* )

Membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya, dari 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi prosentaseya sampai yang paling rendah.

e) *Devil's Advocate* ( *Rational Role Reversal* )

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

f) Membuat *Frame* Ulang ( *Reframing* )

Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berfikir klien.

## 2) Teknik Imageri

### a) *Dispute* Imajinasi ( *Imaginal Disputation* )

Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah dispute secara verbal, konselor meminta klien untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melibatkan emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berfikir rasional, bila belum maka pikiran irasionalnya masih ada.

### b) Kartu Kontrol Emosional ( *The Emotional Control Card-ECC* )

Alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik rasional emotif behavior. Alat ini berisi dua kategori perasaan parallel, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

### c) Proyeksi Waktu ( *Time Projection* )

Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan bagaimana seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana konseli merasakan perbedaan tiap

waktu yang dibayangkan. Konseli dapat memutuskan penyesuaian.

d) Teknik Melebih-lebihkan ( *The “Blow Up” Technique* )

Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkan pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

3) Teknik *Behavioral*

a) *Dispute* Tingkah Laku ( *Behavioural Disputation* )

Memberi kesempatan pada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berfikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut.

b) Bermain Peran ( *Role Playing* )

Dengan bantuan konselor, konseli melakukan role playing tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan rasional.

c) Peran Rasional Terbalik ( *Rational Role Reversal* )

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan irasional begitu sebaliknya.

d) Pengalaman Langsung ( *Exposure* )

Konseli sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah (*copying skills*).



e) Menyerang Masa Lalu ( *Shame Attacking* )

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

f) Pekerjaan Rumah ( *Home Work Assignments* )

Teknik yang dilakukan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan, konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide dan perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-spek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan.

## 2. Tinjauan Tentang *Self-Efficacy*

### a. Pengertian *Self-Efficacy*

Pendidikan bertujuan mengarahkan perkembangan kepribadian (aspek psikologik dan psikofisik) manusia kearah yang lebih baik. Sebab hanya dengan perkembangan yang baik itu sajalah tujuan hidup manusia bisa tercapai. Dengan kata lain, jika di

rumuskan secara khas, tujuan yang akan atau ingin dicapai oleh pendidikan adalah perkembangan kepribadian manusia yang baik.<sup>29</sup>

Tujuan pendidikan merupakan tujuan perantara hidup. Artinya dengan mencapai tujuan pendidikan diharapkan manusia kemudian bisa mencapai tujuan hidupnya. Tujuan hidup manusia sendiri, menurut hakikatnya, adalah mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat, seperti tercermin dalam doa setiap manusia (yang beriman) sebagai berikut:

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً  
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (٢٠١)

Artinya: Dan diantara mereka ada orang yang berdoa: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka”.<sup>30</sup>

Penjelasan diatas merupakan uraian mengenai tujuan pendidikan dari prespektif islam.

Keberhasilan atau kegagalan seorang individu dalam menjalankan tugasnya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik itu sendiri sangat dipengaruhi oleh *self-efficacy* atau yang lebih dikenal dengan istilah efikasi diri. Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah *self-efficacy* (efikasi diri). Ia mendefinisikan bawa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan

---

<sup>29</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm 82.

<sup>30</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: PT. Dua Grafika, 2009), hlm 31.

dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sementara itu, Baron dan Byrne mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.<sup>31</sup>

Bandura berada di barisan pertama yang menekankan bahwa ekspektasi seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk berprestasi merupakan kunci utama dalam kesejahteraan dan prestasi manusia. Dia menamakan espektasi ini sebagai persepsi kecakapan diri. Dengan demikian, kecakapan diri merujuk kepada persepsi individu tentang kemampuan mereka sendiri untuk bertindak dalam situasi dimasa mendatang. Individu dengan pemahaman kecakapan diri yang tinggi lebih cenderung memutuskan mencoba tugas yang sulit, bertahan dalam upaya mereka, tenang sepanjang melaksanakan tugas, dan cenderung mengorganisasikan pemikiran mereka secara analitis. Sebaliknya, orang-orang yang mempertanyakan kemampuan mereka sendiri untuk berprestasi mungkin akan gagal untuk melakukan aktivitas yang berharga, menyerah ketika yang dilakukan menjadi berat, cenderung menjadi panik sepanjang pelaksanaan tugas, dan sering kali “kosong” dan gagal untuk berfikir dan bertindak analitis dan tenang ( bahasa awamnya, orang dengan

---

<sup>31</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, Cet.3 (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), hlm 73-74.

tingkat kecakapan diri yang rendah cenderung “tercekik” pada aktivitas yang sulit).<sup>32</sup>

Efikasi diri tidak hanya merupakan konsep global atau yang digeneralisasikan, seperti harga diri (*self-esteem*) atau kepercayaan diri (*self-confidence*). Orang dapat mempunyai efikasi diri yang tinggi dalam satu situasi dan mempunyai efikasi diri yang rendah dalam situasi lainnya.<sup>33</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self-efficacy* adalah sebuah kepercayaan akan diri sendiri untuk mengambil keputusan, memperkirakan suatu hal yang diinginkan, dan mengerjakan tugasnya guna untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan dalam rangka menuju kepada kehidupan yang lebih baik di dunia maupun di akhirat nanti.

#### **b. Dimensi-dimensi *Self-Efficacy***

Menurut Bandura, dimensi-dimensi efikasi diri adalah:<sup>34</sup>

##### **1) Dimensi Tingkat (*level*)**

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau

---

<sup>32</sup> Lawrance A. Pervin, Daniel Cervone, dan Oliver P. John, *Psikologi Kepribadian Teori & Penelitian*, Edisi 9, Cet.2 (Jakarta: Kencana, 2012), hlm 443.

<sup>33</sup> Jess Feist & Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, Buku.2 ( Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm 213.

<sup>34</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media), hlm 80-81.

bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

## 2) Dimensi Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu untuk tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

## 3) Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya.

Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

**c. Sumber *Self-Efficacy***

Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi yang nantinya akan mempengaruhi terbentuknya dan berkembangnya efikasi diri dalam diri individu. Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri mempunyai empat sumber informasi, yaitu:<sup>35</sup>

1) Pencapaian Hasil (*Enactive Attainment*)

Sumber informasi ini adalah yang paling penting, karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman yang secara langsung dialami oleh individu. Apabila individu pernah berhasil mencapai suatu prestasi tertentu, maka hal ini dapat meningkatkan penilaian akan efikasi dirinya. Pengalaman keberhasilan juga dapat mengurangi kegagalan, khususnya bila kegagalan tersebut timbul disaat awal terjadinya suatu peristiwa. Kegagalan tersebut juga tidak akan mengurangi usaha yang sedang dilakukan seseorang dalam menghadapi dunia luar.

2) Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Sumber informasi dari efikasi diri juga dapat diperoleh dari pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Dengan

---

<sup>35</sup> Miftahun Ni'mah Suseno, *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa*, Cet.1 (Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012), hlm 118-121.

melihat keberhasilan orang lain dalam melakukan aktivitas atau tugas tertentu maka akan meningkatkan efikasi dirinya terutama jika seseorang merasa memiliki kemampuan yang sebanding dengan orang tersebut, dan mempunyai usaha yang tekun serta ulet. Dengan cara melihat keberhasilan pengalaman orang lain, maka seseorang akan cenderung merasa mampu melakukan hal yang sama apalagi dengan ditunjang kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya. Pengamatan terhadap pengalaman orang lain tergantung pada beberapa hal antara lain karakteristik model, kesamaan antara individu dengan model, tingkat kesulitan tugas, keadaan situasional, dan keanekaragaman hasil yang mampu dicapai oleh model.

### 3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Sumber informasi ini memberikan kesempatan kepada seseorang untuk diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan orang lain sehingga mampu untuk meningkatkan keyakinan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan-kemampuan yang dapat membantu dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Persuasi verbal ini mengarahkan agar seseorang lebih giat dan berusaha dengan keras lagi untuk dapat memperoleh tujuan yang diinginkan dan mencapai kesuksesan. Cara ini paling banyak digunakan untuk mempengaruhi perilaku seseorang karena mudah dan praktis. Namun demikian pengaruh

dari efikasi diri yang ditumbuhkan melalui persuasi verbal ini paling lemah dan tidak bertahan lama, karena memberikan pengalaman yang tidak bisa langsung dialami atau diamati oleh seseorang.

#### 4) Kondisi Fisiologis (*Physiological State*)

Merupakan sumber informasi berdasarkan kepekaan reaksi-reaksi internal dalam tubuh seseorang. Gejala emosi dan keadaan fisiologis yang dialami seseorang memberikan suatu isyarat akan terjadinya sesuatu yang tidak dapat dihindari. Misalnya saat menghadapi peserta pelatihan yang membuat marah, tiba-tiba merasa kepalanya sakit, dari kondisi fisiologis ini seseorang akan menganggap bahwa manajemen kelas dalam pelatihan telah gagal dilakukan sehingga membuatnya merasa tidak mampu untuk mengendalikan pelatihan tersebut. Dalam hal ini berarti bahwa informasi dari keadaan fisik seseorang akan mempengaruhi pandangan mengenai kekuatan dan kemampuannya dalam mengerjakan tugas.

#### d. Ciri-ciri *Self-Efficacy*

Bandura memaparkan mengenai ciri-ciri individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dan rendah, uraiannya sebagai berikut:<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Y Raditiana, “pengembangan model peer guidance untuk meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Salatiga”, <http://cara.menigkatkan.self>



- 1) Orang yang mempunyai *self-efficacy* rendah (yang ragu akan kemampuannya):
  - a) Orang yang menjauhi tugas-tugas yang sulit
  - b) Berhenti dengan cepat bila menemui kesulitan
  - c) Memiliki cita-cita yang rendah dan komitmen yang buruk untuk tujuan yang telah dipilih
  - d) Berfokus pada akibat yang buruk dari kegagalan
  - e) Cenderung mengurangi usaha karena lambat memperbaiki keadaan dari kegagalan yang dialami, mudah mengalami stres dan depresi.
- 2) Orang yang mempunyai *self-efficacy* diri tinggi (yang mempunyai kepercayaan yang kuat akan kemampuannya):
  - a) Mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dimenangkan
  - b) Menyusun tujuan-tujuan yang menantang dan memelihara komitmen untuk tugas-tugas tersebut
  - c) Mempunyai usaha yang tinggi atau gigih
  - d) Memiliki pemikiran strategis
  - e) Berfikir bahwa kegagalan yang dialami dalam usaha yang tidak cukup sehingga diperlukan usaha yang tinggi dalam menghaapi kesulitan

f) Cepat memperbaiki keadaan setelah mengalami kegagalan

g) Mengurangi stres.

**e. Strategi Meningkatkan *Self-Efficacy***

Harpine menyatakan bahwa “*self-efficacy* dapat ditransformasikan dari *self-efficacy* yang negatif menjadi *self-efficacy* yang positif melalui pelatihan atau program yang terstruktur berdasarkan pengalaman tentang kesuksesan”.

Stipek menyatakan ada beberapa strategi untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa, diantaranya adalah:<sup>37</sup>

- 1) Mengajarkan strategi spesifik, misalnya menyusun garis besar dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus pada tugas mereka.
- 2) Membimbing siswa dalam menentukan tujuan. Guru berperan untuk membantu siswa membuat tujuan jangka pendek, setelah mereka membuat tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek dapat membantu siswa untuk menilai kemajuan mereka.
- 3) Mempertimbangkan *mastery*. Memberikan imbalan pada kinerja siswa, imbalan yang mengisyaratkan penghargaan penguasaan terhadap materi.

---

<sup>37</sup> Latifatul Masraroh, “ Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Siswa ( Studi Eksperimen Kuasi di Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Pendidikan Bandung)”, *Jurnal Self-Efficacy*, (2012), hlm.12-13. Diakses tanggal 13 Maret 2018 Pukul 10.37 WIB.

- 4) Mengkombinasikan strategi training dengan tujuan. Schunk bersama teamnya, menemukan bahwa kombinasi strategi training dan penentuan tujuan dapat memperkuat keahlian dan *self-efficacy* siswa. Memberikan umpan balik kepada siswa tentang bagaimana strategi belajar mereka berhubungan dengan kinerja mereka.
- 5) Menyediakan dukungan pada siswa. Dukungan ini bisa berasal dari guru, orang tua, dan teman sebaya.
- 6) Memastikan agar siswa tidak terlalu semangat atau terlalu cemas. Kecemasan dan rasa takut akan mempengaruhi rasa percaya diri mereka.
- 7) Memberi contoh positif dari orang dewasa dan teman (*modeling*). Karakteristik tertentu dari model dapat membantu siswa mengembangkan *self-efficacy*. Modeling sangat efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* jika siswa melihat temannya yang sukses adalah teman yang kemampuannya sama dengan dirinya.

### 3. *Self-Efficacy Dalam Prespektif Islam*

Konseling dalam perspektif Islam, pada prinsipnya bukanlah teori baru, karena ajaran Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an yang disampaikan melalui Rasulullah SAW merupakan ajaran agar manusia memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan yang dimaksud bukanlah hanya bersifat materialistik tapi lebih kepada

ketentraman jiwa, ketenangan hidup dan kembalinya jiwa itu pada Yang Maha Kuasa dalam keadaan suci dan tenang juga. Oleh karena itu, bimbingan konseling Islam berusaha menghadirkan penyelesaian terhadap masalah-masalah yang dihadapi konseli dengan tidak mengesampingkan nilai-nilai keislaman yang telah diajarkan sehingga nantinya timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa.<sup>38</sup> Sesuai dengan firman Allah SWT. di bawah ini:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ  
اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: maka hadapkanlah wajahmu kepada agama Allah (tetaplah atas) fitrah (naluri) Allah yang telah menciptakan manusia menurut itu, tidak ada perubahan pada naluri dari Allah itu. Itu agama yang lurus, akan tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya. (Ar-Rum: 30).<sup>39</sup>

Pada era sekarang ini masalah siswa sangatlah kompleks, salah satunya yaitu *self-efficacy* yang rendah. Sebagai umat manusia sudah sewajarnya kita menetapkan pada diri kita bahwasanya kita mampu untuk menyelesaikan masalah yang kita hadapi, karena pada dasarnya setiap manusia sudah diberi bekal kemampuan. Sebagaimana Allah telah menetapkan dalam Q.S Al-Baqoroh ayat 286 yang berbunyi:

---

<sup>38</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami*, cet.1 (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm 94-95.

<sup>39</sup> Farid Hasyim, dan Mulyono, *Bimbingan & Konseling Religius* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm 55.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ قُلْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لِطَائِفَةٍ لَنَا بِهِ صِلَىٰ وَاعْفُ عَنَّا  
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapatkan pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapatkan siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdo’a): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.” (Q.S Al-Baqoroh/1:286).<sup>40</sup>

Dari ayat diatas dapat kita simpulkan bahwasanya Allah tidak akan membebani umatnya di luar batas kemampuannya, dari situlah kita semua tahu bahwa kita mampu menghadapi bahkan menyelesaikan peristiwa apapun yang singgah pada kehidupan kita. Kemampuan yang kita punya bukanlah datang tanpa sebab, di balik semua itu ada hal pokok yang terkandung di dalamnya yaitu adanya kemampuan yang telah diberikan Allah kepada manusia. Dalam ayat ini juga tersirat pesan bahwa setiap manusia mempunyai kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupannya. Maka sudah sepatutnya sebagai umat manusia kita mempunyai keyakinan bahwa banyak kemampuan

---

<sup>40</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: PT. Dua Grafika, 2009), hlm 440.

ataupun potensi yang dimiliki oleh tiap-tiap orang sebagai modal untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dan sukses.

Terlepas dari hal tersebut, siswa yang berada dalam tahap perkembangan remaja tentunya sangat membutuhkan efikasi dalam dirinya untuk dapat mencapai tugas tertentu yang diinginkannya. Mengingat remaja merupakan manusia yang dinamis yang selalu membentuk diri, serta selalu membenahi keadaan dirinya menuju masa depan yang lebih baik, maka tidak menutup kemungkinan bahwa remaja sangat membutuhkan seseorang yang dapat di ajak untuk berkomunikasi.

Dapat kita simpulkan bahwasanya Islam sangat menganjurkan kepada umatnya untuk meningkatkan efikasi dirinya. Islam mengajarkan kita untuk selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dirinya. Hal ini dapat diterapkan oleh siswa, jika siswa dapat menanamkan pada dirinya untuk selalu berfikir positif dan yakin akan potensi serta kemampuan yang ada pada dirinya, maka dapat membantu siswa untuk meningkatkan efikasi dirinya.

## **H. Metode Penelitian**

Secara umum metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>41</sup> Setiap metode penelitian disusun berdasarkan dan dipengaruhi oleh asumsi filosofis penelitian yang dianut oleh

---

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet.21 (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm 3.

sang peneliti. Metode penelitian yang berbeda mensyaratkan penguasaan kemampuan dan alat yang berbeda. Metode penelitian menentukan bagaimana data penelitian di kumpulkan.<sup>42</sup>

### 1. Jenis Penelitian

Untuk memperoleh hasil yang diinginkan dalam suatu penelitian ilmiah diperlukan metode yang mendukung, pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan (Field Research), yaitu penelitian yang mengambil data-data primer dari lapangan.<sup>43</sup> Adapun yang dimaksud lapangan disini merupakan lokasi yang akan digunakan untuk penelitian yang bertempat di MTs Negeri 10 Sleman.

Pada penelitian ini penulis mencoba memahami fenomena dalam setting dan konteks naturalnya artinya penelitian tidak dilakukan di dalam laboratorium melainkan di lapangan yang di mana penulis berusaha untuk tidak memanipulasi fenomena yang diamati. Oleh sebab itu, penulis memutuskan untuk menggunakan model penelitian kualitatif.<sup>44</sup>

---

<sup>42</sup> Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif: Dasar-dasar*, cet.1 (Jakarta Barat: PT Indeks, 2012 ), hlm. 36.

<sup>43</sup> Lexy J, Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993), hlm.4.

<sup>44</sup> Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, cet.1 ( Jakarta Barat: PT Indeks, 2012), hlm.7.

## 2. Subyek dan Obyek Penelitian

### a. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah sumber yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti.<sup>45</sup>

Untuk mendapatkan data berupa informasi dan keterangan yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti oleh penulis, maka penulis menentukan subyek dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1.) Guru Bimbingan dan Konseling (BK) MTs Negeri 10 Sleman

Bapak Drs. Sismadi yang bertanggung jawab dalam mengampu kelas VIII dan mengetahui segala kegiatan bimbingan dan konseling serta perkembangan siswa kelas VIII.

#### 2.) Siswa kelas VIII tahun ajaran 2018/2019 di MTs Negeri 10

Sleman yang diidentifikasi memiliki *self-efficacy* yang rendah. Siswa dipilih berdasarkan data yang diperoleh dari guru BK dan memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan, adapun kriterianya sebagai berikut:

a.) Siswa kelas VIII yang sering meninggalkan pelajaran terdapat 11 orang.

b.) Siswa yang seringkali tidak mengerjakan pekerjaan rumah/tugas terdapat 6 orang.

---

<sup>45</sup> Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rajawali Press, 2012), hlm.23.



c.) Siswa yang sudah pernah melakukan konseling individu sebanyak 3 kali terdapat 3 orang.

Berdasarkan kriteria- kriteria tersebut, maka di dapat 3 orang siswa yaitu:

- (1) NA kelas VIII-C
- (2) YR kelas VIII-B
- (3) IM kelas VIII-B

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian yaitu permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian suatu penelitian.<sup>46</sup>

Adapun obyek penelitian ini adalah tahap-tahap proses konseling REBT untuk meningkatkan *self-efficacy* Siswa MTs Negeri 10 Sleman.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai seting, berbagai sumber, dan berbagai cara.<sup>47</sup> Perlu diingat bahwasanya keterlibatan penulis dalam pengumpulan data sangatlah penting, karena tanpa keterlibatan penulis maka penulis tidak akan mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Ada banyak teknik yang digunakan

---

<sup>46</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 115.

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet.21 (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 193.

dalam penelitian kualitatif, di sini penulis menggunakan teknik pengumpulan data, sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari pelbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Penulis melakukan observasi non partisipan melalui pengamatan terkait dengan penelitian. Maksud dari observasi non partisipan ini yaitu penulis tidak terlibat secara langsung dengan aktivitas-aktivitas orang-orang yang sedang diamati, di sini penulis hanya sebagai pengamat independen.<sup>48</sup> Observasi non partisipan digunakan oleh penulis untuk mendapatkan data mengenai lokasi penelitian yaitu MTs Negeri 10 Sleman, serta untuk mendapatkan informasi mengenai keadaan, suasana, lingkungan sekolah dan juga informasi yang berkaitan dengan judul dalam penelitian.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu pewawancara sebagai pemberi pertanyaan dan yang

---

<sup>48</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, cet.21 (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 204.

diwawancarai sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan itu.<sup>49</sup> Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon.<sup>50</sup>

Penulis melakukan wawancara terhadap guru BK MTs Negeri 10 Sleman yaitu Bapak Sismadi untuk mencari informasi mengenai siswa yang mempunyai problem *self-efficacy* rendah. Selanjutnya penulis melakukan wawancara terhadap siswa yang memiliki problem tersebut yaitu NA, YR, dan IM.

#### c. Dokumentasi

Dokumen adalah segala sesuatu materi dalam bentuk tertulis yang dibuat oleh manusia. Dokumen yang dimaksud adalah segala catatan baik berbentuk catatan dalam kertas (*hardcopy*) maupun elektronik (*softcopy*). Dokumen dapat berupa buku, artikel media masa, catatan harian, manifesto, undang-undang, notulen, blog, halaman web, foto, dan lainnya.<sup>51</sup>

Bentuk dokumentasi dalam penelitian ini berupa soft file digunakan untuk mendapatkan data tentang profil MTs N 10 Sleman yang meliputi letak geografis, sarana dan prasarana, sejarah berdiri

---

<sup>49</sup> Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 127.

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 188.

<sup>51</sup> Samiaji Sarosa, *Penelitian Kualitatif: Dasar-Dasar*, cet.1 ( Jakarta Barat: PT Indeks, 2012), hlm.61.

dan berkembangnya sekolah, visi, misi, dan tujuan sekolah, struktur organisasi, arsip data guru BK mengenai kebutuhan dan problem siswa, serta dokumen administrasi layanan BK.

#### **4. Validitas Data**

Untuk menguji validitas data yang didapat penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.<sup>52</sup>

Validitas data digunakan sebagai pembuktian bahwa data yang diperoleh sesuai dengan data yang sesungguhnya. Dalam hal ini, penulis membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh baik dari observasi, wawancara, maupun dokumentasi. Guna menjamin kevalidan data dalam penelitian ini penulis menggunakan triangulasi sumber. Yang dimaksud triangulasi sumber yaitu mengecek kebenaran data tersebut dengan cara membandingkan data yang sejenis dengan sumber yang berbeda.<sup>53</sup>

#### **5. Metode Analisis Data**

Analisis yang digunakan dalam penelitian kualitatif lebih bersifat deskriptif-analitik yang berarti interpretasi terhadap isi dibuat dan disusun secara sistematis/menyeluruh dan sistematis, bersamaan dengan proses pengumpulan data. Dengan demikian, temuan penelitian di

---

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan "Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D"*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 372.

<sup>53</sup> Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 172.

lapangan kemudian dibentuk kedalam bangunan teori hukum bukan dari teori yang telah ada, melainkan dikembangkan dari data lapangan (induktif).<sup>54</sup>

Menurut Miles dan Huberman ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, yaitu:<sup>55</sup>

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Sebagaimana kita ketahui, reduksi data terjadi secara kontinue melalui kehidupan suatu proyek yang diorientasikan secara kualitatif. Proses pengumpulan data terdapat beberapa episode selanjutnya dari reduksi data (membuat rangkuman, pengodean, membuat tema-tema, membuat gugus-gugus, membuat pemisahan-pemisahan, menulis memo-memo). Dan reduksi data/pentransformasian proses terus-menerus setelah kerja lapangan, hingga laporan akhir lengkap.

#### 2. Model Data (*Data Display*)

Langkah kedua dari kegiatan analisis data adalah model data. Kita mendefinisikan “model” sebagai suatu kumpulan informasi yang tersusun yang membolehkan pendiskripsian kesimpulan dan

---

<sup>54</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Cet.4 (Jakarta: PT Rinneka Cipta, 2004), hlm. 36 & 38.

<sup>55</sup> Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, ed.1, cet.1 ( Jakarta: PT Raja Grafindo, 2010), hlm. 129-135.

pengambilan tindakan. Melihat sebuah tayangan membantu kita memahami apa yang terjadi dan melakukan sesuatu-analisis lanjutan atau tindakan-didasarkan pada pemahaman tersebut.

Bentuk yang paling sering dari model data kualitatif selama ini adalah teks naratif. Model tersebut mencakup berbagai jenis matrik, grafik, jaringan kerja, dan bagan. Semua dirancang untuk merakit informasi yang tersusun dalam suatu yang dapat diakses secara langsung, bentuk yang praktis, dengan demikian peneliti dapat melihat apa yang terjadi dan dapat dengan baik menggambarkan kesimpulan yang dijustifikasikan maupun bergerak ke analisis tahap berikutnya model mungkin menyarankan yang bermanfaat.

### 3. Penarikan / Verifikasi Kesimpulan

Langkah ketiga dari aktivitas analisis adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apakah “ makna” sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur kausal, dan proposisi-proposisi. Peneliti yang kompeten dapat menangani kesimpulan-kesimpulan ini secara jelas, memelihara kejujuran dan kecurigaan (skeptisme), tetapi kesimpulan masih jauh, baru mulai dan pertama masih samar, kemudian meningkat menjadi eksplisit dan mendasar, menggunakan istilah klasik.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa proses melaksanakan konseling *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa di MTs Negeri 10 Sleman menggunakan 6 tahap yaitu:

1. Bekerjasama dengan konseli dengan tujuan untuk membangun suasana yang nyaman dengan konseli sehingga tidak ada kecanggungan anatar guru BK dan konseli.
2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi tujuannya yaitu menggali lebih dalam informasi yang berkaitan dengan konseli.
3. Mempersiapkan konseli untuk terapi yaitu mengkonfirmasi langsung kepada konseli informasi yang telah di dapat.
4. Mengimplementasikan program treatmen yaitu proses pengentasan masalah konseli.
5. Mengevaluasi kemajuan. Tujuannya memastikan kembali perubahan yang telah dicapai oleh konseli, serta melihat kesungguhan konseli dalam melakukan perubahan.
6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling. Tujuannya mempersiapkan mental konseli

Dari pelaksanaan konseling REBT tersebut dapat dikatakan meningkatkan self-efficacy siswa di MTs Negeri 10 Sleman, karena siswa mampu menunjukkan perubahan pada diri masing-masing dengan menumbuhkan pikiran-pikiran positif pada dirinya sendiri.

## **B. Saran**

Dari kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang diharapkan bisa meningkatkan proses pelaksanaan konseling REBT di MTs N 10 Sleman. Adapun saran-saran yang diajukan sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Diharapkan guru BK dapat lebih meningkatkan lagi pemberian layanan konseling terhadap siswa terkhusus untuk masalah self-efficacy, serta perlunya sosialisasi terkait dengan layanan konseling sehingga siswa lebih faham fungsi akan adanya guru BK.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Harapan untuk peneliti selanjutnya dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jenis penelitian dan metode yang berbeda terkait dengan *self-efficacy* siswa yang ada di sekolah.

## **C. Kata Penutup**

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, segala puji bagi Allah yang telah memberikan rahmat serta karunia kesehatan, kelancaran dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya. Tak



lupa sholat serta salam peneliti curahkan kepada Nabi agung Muhammad SAW, sebagai panutan umat manusia sepanjang masa.

Peneliti menyadari bahwasanya penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti memohon kritik dan saran yang membangun dari beberapa pihak untuk dapat membantu menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik. Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah berkenan membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Harapan dari peneliti, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat umum yang sudah menyempatkan membaca skripsi ini.

Tidak ada kata yang lebih indah selain do'a, dan tidak ada awalan selain akhiran, untuk itu penulis mengakhiri kata penutup ini dengan do'a semoga segala rahmat dan ridho-Nya selalu tercurahkan kepada seluruh makhluk-Nya. *Amin*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 1991. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chofiyannida, Nurina. *Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa MAN Yogyakarta III*. Skripsi. 2016. Yogyakarta (tidak diterbitkan).
- Darkonah. *Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMPN 5 Satu Atap Tanjung Brebes*. Skripsi. 2015. Yogyakarta (tidak diterbitkan).
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. 2009. Jakarta: PT. Dua Grafika.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. 2017. Surakarta: Media Insani Publishing.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. 1989. Jakarta: Balai Pustaka.
- Emzir. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Edisi 1. 2010. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Erdina, Mila. *Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Remaja di Panti Asuhan Yatim Piatu dan Dhuafa Putri Muhammadiyah Prambanan di Kalasan*. Skripsi. 2016. Yogyakarta (Tidak diterbitkan).
- Erhamwilda. *Konseling Islami*. 2009. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Fauzia, Nadia. *Konseling Individu dalam Motivasi Belajar Siswa dari Keluarga Broken Home (Studi Kasus di SMP Ya BAKII Cilacap)*. Skripsi. 2017. Yogyakarta (Tidak diterbitkan).
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. *Teori Kepribadian*. Buku 2. 2010. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gandhi, Mahatma. *Semua Manusia Bersaudara: all men are brothers*. 2009. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. *Teori-teori Psikologi*. 2016. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hasibuan, Rosya Linda dan Lita Hadiati Wulandari. *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP KOrban Bullying*. Jurnal Psikologi. Vol 11:2 (13 Maret 2018). [https://id.m.wikipedia.org/wiki/Mts\\_Negeri\\_10\\_Sleman](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Mts_Negeri_10_Sleman), (diakses tanggal 20 Maret 2018).
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. 2014. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Lubis, Namora Lumonggo. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. 2011. Jakarta: Kencana.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 2004. Jakarta: PT Rinneka Cipta.
- Masraroh, Latifatul. *Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Siswa ( Studi Eksperimen Kuasi di Kelas X Sekolah Menengah Atas Laboratorium Universitas Pendidikan Bandung)*. Jurnal Self-Efficacy. 2012. Diakses tanggal 13 Maret 2018 Pukul 10.37 WIB (tidak diterbitkan).
- Moeloeong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. 1993. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musnamar, Thohari. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan & Konseling Islam*. 1992. Yogyakarta: UII Press.
- Pervin, Lawrance A., Daniel Cervone dan Oliver P. John. *Psikologi Kepribadian Teori & Penelitian*. Edisi 9. 2012. Jakarta: Kencana.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. 2013. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Raditiana, Y. *Pengembangan model peer guidance untuk meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII H SMP Negeri 2 Salatiga*. <http://cara.meningkatkan.self.efficacy.repository.com/2018/03/13/pengembangan-model-peer-guidance-untuk=meningkatkan-self-efficacy-siswa>. (13 Maret 2013).
- Sari, Novi Kartika Sari. *Konseling Rational Behavior Therapy Berbasis Husnudzan Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Tesis. 2017. Yogyakarta (tidak diterbitkan).
- Sarosa, Samiaji. *Penelitian Kualitatif: Dasar-dasar*. 2012. Jakarta Barat: PT Indeks.

- Setiawati, O.R. *Peran Konseling Karir untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Pengambilan Karir Siswa Perempuan SMP*. Tesis. 2009. Yogyakarta (Tidak diterbitkan).
- Sodik, Abror. 2015. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2015. Bandung: Alfabeta.
- Suseno, Miftahun Ni'mah. *Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih Pada Mahasiswa*. 2012. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Sutopo, Yessy Ary Estiani. *Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Skripsi. 2017. Lampung (tidak diterbitkan).
- Tohirin. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. 2012. Jakarta: Rajawali Press.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. 2014. Bandung: Alfabeta.

## LAMPIRAN

### Lampiran I Dokumentasi



## CURRICULUM VITAE



### A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Dini Eka Nurma Kumala

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Tulungagung, 07 Juli 1995

Alamat Asal : Dsn. Sanan RT. 003/ RW. 002, Ds. Balesono,  
Kec. Ngunut, Kab. Tulungagung, Provinsi Jawa  
Timur.

Alamat Tinggal : Sapien GK 1 537 A RT. 23/ RW. 07, Kel.  
Demangan, Kec. Gondokusuman, Kota  
Yogyakarta. 55221

Email : [diniekannurmakumala@gmail.com](mailto:diniekannurmakumala@gmail.com)

Telepon/ HP : +62812 4972 8056

### B. Latar Belakang Pendidikan Formal

1. RA Mafatihul Ulum (2000-2002)
2. MI Mafatihul Ulum (2002-2008)
3. MTs N 1 Blitar (2008-2011)
4. MAN 3 Blitar (2011-2014)
5. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (2014-2018)

# SERTIFIKAT

## TRAINING TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
NIM : 14220008  
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi  
Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	90	A
2.	Microsoft Excel	70	C
3.	Microsoft Power Point	75	B
4.	Internet	90	A
5.	Total Nilai	81.25	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Standar Nilai:

Angka	Nilai	Huruf	Predikat
86 - 100	A	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	B	Memuaskan
56 - 70	C	C	Cukup
41 - 55	D	D	Kurang
0 - 40	E	E	Sangat Kurang

KEMENTERIAN  
Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data  
Yogyakarta, 22 Mei 2015  
Kepala BIPD  
Dr. Agung Fatwanto, S.Si., M.Kom.  
NIP. 18770103 200501 1 003







## شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02/L4/PM.03.2/6.22.13.14/2018

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Dini Eka Nurma Kumala :

تاريخ الميلاد : ٧ يوليو ١٩٩٥

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢٠ سبتمبر ٢٠١٨, وحصلت  
على درجة :

٤١	فهم المسموع
٣٢	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٣٢	فهم المقروء
٣٥٠	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا, ٢٠ سبتمبر ٢٠١٨

المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التوظيف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥







MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
CENTER FOR LANGUAGE DEVELOPMENT

## TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.3.2/2018

This is to certify that:

Name : Dini Eka Nurma Kumala  
Date of Birth : July 07, 1995  
Sex : Female

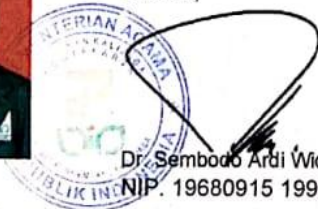
achieved the following scores on the Test of English Competence (TOEC)  
held on **November 30, 2018** by Center for Language Development of State  
Islamic University Sunan Kalijaga:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	42
Structure & Written Expression	44
Reading Comprehension	44
<b>Total Score</b>	<b>433</b>

*Validity: 2 years since the certificate's issued*



Yogyakarta, November 30, 2018  
Director,



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.  
NIP. 19680915 199803 1 005



# Sertifikat

Sebagai Peserta

atas keberhasilannya mengikuti seluruh kegiatan  
**OSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TING**  
Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2014/2015  
Tanggal 25 s.d. 27 Agustus 2014 (20 jam pelajaran)

Tanggal 25 s.d. 27 Agustus 2014 (20 jam pelajaran)

~~an, Rektor~~  
~~Wakil Rektor Bidang Kelembagaan dan Kerjasama~~





KEMENTERIAN AGAMA

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Telp: 0274-515856 Email : fd@uin-suka.ac.id

## SERTIFIKAT

NO : UIN.02/DD/PP.00.9/1829.a/2015

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dengan ini menyatakan bahwa :

**DINI EKA NURMA KUMALA**

**14220008**

**LULUS dengan Nilai 75 ( B )**

Ujian sertifikasi Baca Al-Qur'an yang diselenggarakan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

Dekan



Dr. Nurjannah, M.Si.  
NIP. 19600310 198703 2 001

Yogyakarta, 05 Oktober 2015  
Ketua

Alimatul Qibtiyah, S.Ag. M.Si., MA., Ph.D  
NIP. 19710919 199603 2 001

INTEGRATIF-INTERKONEKTIF

DEDIKATIF-INOVATIF

INKLUSIF-CONTINUOUS IMPROVEMENT





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LP2M)**



## SERTIFIKAT

Nomor: B-432.2/Un.02/L.3/PM.03.2/P3.780/10/2017

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) UIN Sunan Kalijaga memberikan sertifikat kepada:

Nama : Dini Eka Nurma Kumala  
Tempat, dan Tanggal Lahir : Tulungagung, 07 Juli 1995  
Nomor Induk Mahasiswa : 14220008  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Integrasi-Interkoneksi Semester Pendek, Tahun Akademik 2016/2017 (Angkatan ke-93), di:

Lokasi : Nglanggeran Wetan, Nglanggeran  
Kecamatan : Patuk  
Kabupaten/Kota : Kab. Gunungkidul  
Propinsi : D.I. Yogyakarta

dari tanggal 10 Juli s.d. 31 Agustus 2017 dan dinyatakan LULUS dengan nilai 97,68 (A). Sertifikat ini diberikan sebagai bukti yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dengan status mata kuliah intra kurikuler dan sebagai syarat untuk dapat mengikuti ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 19 Oktober 2017  
Ketua



**Dr. Phil Al Makin, S.Ag., M.A.**  
NIP. : 19720912 200112 1 002